Curry de poisson minceur : diététique et énergétique

Pour ce jour voici une recette de curry de poisson minceur destinée à ceux qui souhaitent faire un peu attention à ce qu’il mange pour ne pas grossir ou pourquoi pas perdre du poids .Mais cette recette s’adresse aussi à ceux qui veulent un apport en protéines (avec le poisson) et un apport en glucides ou sucres lents pour faire face aux compétitions ou aux entraînements à venir . Dans tous les cas un délice pour les papilles. Voilà c’est exactement ce genre de recette que j’aime légère et utile et bonne au goût.

Ingrédients

4 filets de poisson

2 carottes

1 oignon

1 cuillère à soupe de curry

200 ml de lait de coco

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boite de tomates pelées

Quelques brins de persil

Préparation de ce poisson minceur

1. Faites bouillir une casserole d’eau ; Pendant ce temps épluchez et coupez vos carottes en rondelles. Quand l’eau commence à frémir plongez les carottes dans la casserole puis faites cuire jusqu’à la reprise de l’ébullition, puis égouttez les carottes.
2. Coupez et émincez votre oignon et faites le revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d’huile d’olive. Ajoutez les carottes et faire cuire 5 mn. Ajoutez du persil que vous avez ciselé et lavé.
3. Ajoutez dans la poêle la cuillère à soupe de curry, le lait de coco avec 200 ml d’eau. Mélangez bien l’ensemble et laissez mijoter 5 mn.
4. Ouvrez votre boite de tomates pelées et ajoutez au reste de la préparation .Ecrasez les tomates pelées .Laissez mijotez 5 mn .Déposez la cuillère à soupe de moutarde dans la poêle
5. Déposez dans la poêle délicatement les filets de poisson et laissez cuire 10 mn.
6. Servez chaud avec les légumes de votre choix. Du riz Basmati devrait faire largement l’affaire.

Bon appétit à tous. Si vous avez des idées recettes minceur n’hésitez pas à me les proposer.

Recette de Pain au thon – 750 Grammes *by 750 Grammes*

Jean Philippe